277 593

9 самых распространенных ошибок в отношениях

Порой мы провоцируем разрыв отношений, которыми дорожим. Каких ошибок стоит избегать, чтобы сохранить любовь?

Мужчина и женщина · Человек среди людей · Кризис отношений

Состоим мы с кем-то в близких отношениях или нет, счастье не зависит от этого обстоятельства целиком и полностью. Но если отношения все-таки есть, мы определенно чувствуем себя более счастливыми, утверждает Илона Бонивелл в книге «Ключи к благополучию».

Отношения, которые развиваются не совсем так, как нам хотелось бы, подкорректировать не очень сложно, особенно если пара вместе не так давно. Обобщив свои наблюдения, психолог Паула Пьетромонако и ее коллеги из Массачусетского университета выделили самые распространенные ошибки в отношениях партнеров. И пока последствия наших промахов не достигли разрушительных масштабов, у нас есть шанс их исправить. Каких ошибок избегать, если хотим сохранить отношения?

1. Думать, что партнер никуда не денется

По мере развития отношений мы все чаще воспринимаем присутствие партнера в нашей жизни как само собой разумеющееся. Знаки внимания, оказываемые друг другу в самом начале, сюрпризы и другие приятные мелочи постепенно исчезают.

> Часто мы перестаем замечать и ценить своих близких лишь потому, что привыкли к ним

С одной стороны, это говорит о том, что отношения становятся более зрелыми. Но с другой стороны, тоска по красивому романтическому периоду может затмевать то ценное, что, собственно, и скрепляет союз. В такие моменты полезно пофантазировать, как наша жизнь выглядела бы при другом раскладе. Например, без партнера.

Вообразите, как вы будете жить, если действительно расстанетесь? Чем будете заниматься? Скажется ли это на вашем самочувствии и ваших представлениях о счастливом будущем?

Эти фантазии помогут сохранить отношения, острее ощутить те чувства, которые вас связывают и которые, вероятно, притупились из-за того, что вы давно вместе: привязанность, интерес к партнеру, беспокойство за него и еще целый спектр ваших личных переживаний! Очень важно к ним прислушаться — они могут стать для вас верным ориентиром.

Часто мы перестаем замечать и ценить своих близких лишь потому, что привыкли к ним и думаем, что они никуда от нас не денутся. Но если мы (пусть невольно) транслируем партнеру свое равнодушие, он рано или поздно начнет искать недополученные заботу и внимание вне наших отношений.

2. Думать, что партнер вас бросит

Быть невнимательным к партнеру — плохая идея, но столь же непродуктивна для отношений и другая крайность — когда мы слишком сильно к нему привязаны и думаем лишь об одном: любит ли он нас? Дорожит ли нашими отношениями? Люди, которые слишком зависимы от внимания другого человека, могут отпугнуть тех, кто с ними рядом, своей чрезмерной потребностью в любви и ее подтверждении. После того как границы отношений очерчены и определены взаимные обязательства, не нужно постоянно интересоваться, точно ли вы небезразличны партнеру.

> Обращая внимание лишь на то, что не нравится, вы рискуете не заметить в близком человеке что-либо хорошее

И даже если отношения только развиваются и еще рано говорить об обязательствах, вы в состоянии сами определить, насколько искренен с вами другой человек. Интересуется ли вашей жизнью, насколько он приветлив и внимателен к вашему настроению, учитывает ли ваши вкусы и желания — эти и другие знаки помогут развеять тревогу относительно чувств и намерений партнера.

3. Игнорировать границы личного пространства пары

В сложившихся парах всегда есть свои тайны, которые объединяют двоих, и очень важно, чтобы партнеры уважительно относились к этому интимному пространству. Посвящая других людей в некоторые подробности своей частной жизни, мы рискуем задеть чувства близкого человека и подорвать его доверие к нам.

Если вы раскроете посторонним какой-то секрет своего партнера и информация дойдет до него (мир тесен!), возможно, он даже не узнает, что источником этой сплетни стали вы, но его чувство обиды и унижения не станет от того менее болезненным. Вы начнете ему сопереживать (особенно если партнер все-таки вам дорог) и будете страдать от угрызений совести за то, что однажды слишком разоткровенничались на темы, которые не стоило бы затрагивать. Эти переживания могут быть долгими и мучительными, но, увы, никак не решат возникшую проблему.

4. Жаловаться на партнера

Те из нас, кто состоит в долгих отношениях, как правило, имеют четкое представление о том, что они хотели бы «подправить» в своем партнере. И это не удивительно, поскольку идеальных людей не существует. Проблема возникает в том случае, если мы решаем обсудить свой список претензий не с партнером, а с кем-то сторонним, с тем, кто готов нам посочувствовать. Помимо того что это будет разглашением личной тайны (см. пункт 3), подобная стратегия сама по себе деструктивна. Ведь партнер элементарно может не догадываться о сути наших претензий.

Так может, для начала поделиться с ним своими идеями? Кстати, постоянно обращая внимание на то, что вам не нравится, вы рискуете не заметить в близком человеке что-либо хорошее. Нежеланные черты, качества или привычки, на которых вы сфокусированы, как правило, не исчезают. Так что если вы слишком сосредоточены на том, что вас раздражает, то и найдете в конце концов одни лишь поводы для раздражения.

5. Подавлять недовольство

Увидеть повод для взаимного раздражения в длительных отношениях несложно, вопрос — как мы решаем с ним обойтись. Пожалуй, один из самых опасных способов справиться с раздражением — копить его, делая вид, что ничего не происходит. Может казаться, что скрывать свое недовольство или несогласие с тем, что говорит и/или делает партнер, гораздо безопаснее, но это не так. Не сказав ему (ей) о том, что мы на самом деле чувствуем, мы рискуем потерять доверие и отдалить возможность откровенного разговора.

Более того, невысказанное раздражение переходит в область бессознательного. И тогда мы будто случайно забываем позвонить партнеру или выполнить его важную просьбу… Эти действия не отвечают нашим намерениям, но за ними могут стоять вытесненные из сознания эмоции. Поэтому, если вы вдруг замечаете, что подобные казусы начинают происходить с вами, человеком в принципе внимательным и организованным, стоит задуматься об их скрытых причинах. И найти силы честно обсудить их со своим партнером.

6. Постоянно сомневаться

Вы часто с тревогой думаете о перспективе ваших отношений? Боитесь их сглазить, сказать или сделать что-то не так? Видите в усталости партнера знаки невнимания, пренебрежения к себе, нежелания сохранять отношения? Если подобное беспокойство одолевает нас слишком часто, вы рискуете сразу двумя вещами. Во-первых, комфортом и потерей уверенности.

> Партнер может почувствовать сомнения и трактовать их как нежелание идти дальше

А во-вторых, когда мы постоянно продумываем различные варианты развития событий и составляем план действий на случай разрыва, мы невольно заряжаем своей тревогой и сами отношения. Партнер может почувствовать наши сомнения и нерешительность и трактовать их не как страх его потерять, а как нежелание идти в этих отношениях дальше, и в таком случае скорое расставание может стать весьма вероятной перспективой.

7. Не относиться к партнеру достаточно серьезно

Какое место вы отводите партнеру в системе своих приоритетов? Ваши дети на первом месте? И работа, конечно, там же? Безусловно, всегда можно найти логичное и понятное объяснение: дети быстро растут, и вам хочется уделить им больше времени, да и на работе вы как раз на пике востребованности, чего вряд ли стоит ожидать в недалеком будущем.

Но время идет, дети вырастают, деловые люди выходят на пенсию, а партнеры, не ощущающие ценности и значимости в отношениях, из них уходят, потому что быть на последнем месте никто не любит.

8. Перестать верить в партнера

Потеря работы, проблемы со здоровьем или смерть друзей или родственников — на долю каждого из нас время от времени выпадают и горести. Когда с трудностями сталкивается один из двоих, это становится испытанием и для другого. Казалось бы, то, что требуется, очевидно: оказать поддержку и подбодрить любимого. Но если вы привыкли к тому, что ваш спутник для вас опора, совладать с тревогой и проявить настоящий, а не поддельный оптимизм становится трудно.

> Убежденность, что партнер справится, не только поможет облегчить его боль, но и станет импульсом найти в себе силы

Когда же черная полоса затягивается и партнер продолжает пребывать в унынии и бездействии, вы уже начинаете сомневаться в том, что он в принципе способен выбраться из сложной ситуации. И все-таки важно все время искренне верить в то, что беды кончатся. Ваша поддержка и твердая убежденность в том, что партнер обязательно справится, не только помогут облегчить его боль, но и станут для него необходимым импульсом, чтобы найти в себе силы и преодолеть испытания.

9. Перестать верить в ваши отношения

Помимо проблем, с которыми сталкивается каждый из партнеров, трудности могут коснуться и пары в целом. Список возможных причин, из-за которых мы можем потерять надежду на будущее наших отношений, значителен — от банального недопонимания и разности характеров до чьей-то измены. Но если вы позволите себе опустить руки, вне зависимости от того, что именно произошло, вы закроете себе возможность наладить эмоциональную связь с человеком, который был вам дорог на протяжении длительного времени. Вы много вкладывали в эти отношения, не позволяйте же отчаянию перечеркнуть все это в один момент.

Чувство безнадежности — часто следствие целого набора иррациональных убеждений, таких как: «если сейчас плохо, то всегда будет плохо», «жизнь должна быть радостной и приятной», «постоянные незначительные разногласия говорят о глубинных проблемах». Останавливайте себя каждый раз, как только подобные убеждения пытаются завладеть вашими мыслями, и пресекайте их — тогда будет легче сосредоточиться на положительных аспектах ваших отношений, а не на негативных.

МАТЕРИАЛЫ ПО ТЕМЕ

1. «Меня это бесит»: учимся выражать недовольство
2. Мы сожалеем, что стали родителями: истории трех матерей
3. Сверхчувствительные люди: 13 шагов к пониманию
4. Стареть круто: 57 вещей, которые можно понять лишь с возрастом

ТЕКСТ: Мария Федотова
ИСТОЧНИК ФОТОГРАФИЙ: Getty Images

НОВОЕ НА САЙТЕ

Тест: Правильный ли выбор в жизни вы сделали?

«Меня с 3 лет мучает кошмар про чудовищ. Как избавиться от него раз и навсегда?»

Рисование — это не арт-терапия: как творчество становится психологической помощью

«Поленово»: чем удивит усадьба художника в Тульской области

15 секунд просвещения: преимущества и недостатки клипового мышления

Счастье — это просто: 5 принципов, не выходящих из моды

«Я запуталась в себе и потеряла чувство будущего. Как найти силы жить?»

«Импотенция партнера влияет на мое психологическое и физическое здоровье. Что делать?»

PSYCHOLOGIES
ВЕЗДЕ С ВАМИ

Подписка на рассылку | Введите вашу эл. почту | ПОДПИСАТЬСЯ

Подписываясь на рассылку Psychologies, вы принимаете условия пользовательского соглашения

Сетевое издание Psychologies.ru - официальный сайт журнала Psychologies (Психолоджис)
Регистрационный номер ЭЛ № ФС 77 - 82353
Зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) 23.11.2021 18+
Учредитель: Общество с ограниченной ответственностью «Шкулёв Диджитал Технологии»
Главный редактор: Акулиничев А. С.
Контактные данные для государственных органов (в том числе, для Роскомнадзора): Эл. почта: info@psychologies.ru телефон: +7(495) 633-5-633

Copyright (c) ООО «Шкулёв Диджитал Технологии», 2023. Любое воспроизведение материалов сайта без разрешения редакции воспрещается.